

# Massage pour tous

Autor(en): **Muller, Mariette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827070>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Massage *pour tous*

Simple et efficace, le massage assis se pratique n'importe où. Il ne nécessite aucun matériel et procure détente et bien-être, tout en faisant circuler les énergies.

**U**ne chaise, une personne qui connaît la technique... et le luxe d'un coussin. Sylviane Rouiller résume ainsi le «matériel» nécessaire au massage assis. La thérapeute, installée au cœur de Lausanne, pratique depuis quatre ans cette technique, dérivée du massage thaï. En Thaïlande, l'art du massage est dispensé dans les temples bouddhistes ou dans les centres médicaux. Ici, adapté à nos us d'Occidentaux, il peut être pratiqué n'importe où. «La technique est toute simple, mais efficace», affirme Sylviane Rouiller, qui exerce selon la méthode Chantani.

### Danse avec la vie

Le bénéficiaire du massage reste habillé. Il est confortablement assis à califourchon sur le siège, un coussin sous le menton et les pieds bien ancrés sur le sol, tandis que la praticienne lui masse le dos, les bras, les épaules, la nuque, les trapèzes et la tête, en une suite d'enchaînements codifiés alternant pressions, effleurements et tapotements. La thérapeute travaille sur les lignes d'énergie – les méridiens – au rythme de la respiration: «J'appelle ça: une danse avec la vie.» Le massage apporte une détente presque immédiate. Mais il a encore d'autres vertus: «Il recentre la personne et surtout il booste, car il est énergétique.» Depuis deux ans, Sylviane Rouiller



Jean-Claude Curchod

propose ses services sur les lieux de travail, dans des entreprises. Chaque séance dure quinze minutes. «Mais au total, le temps de dire bonjour et d'installer la personne, il faut compter une vingtaine de minutes», précise-t-elle. Au terme de cette pause bien-être, ce sont des employés détendus et plein d'une énergie nouvelle qui regagnent leur place de travail.

### Penser à soi

Avec un peu d'entraînement, les gestes du massage assis s'acquièrent facilement. Chacun peut apprendre la technique pour ensuite la pratiquer dans le cadre familiale, par exemple. Sylviane Rouiller insiste beaucoup sur l'aspect d'échange. C'est pour cette raison qu'elle organise régulièrement des cours ouverts à tous dans lesquels elle transmet son savoir. Dans son douillet cabinet, on croise aussi bien des grand-mères en charge de petits enfants, des mères de famille, que des cadres stressés ou des employés fatigués venus apprendre les rudiments du massage assis. «Dans la famille, ce sont généralement les femmes qui pensent à leur entou-

Sylviane Rouiller prend autant de plaisir à enseigner qu'à pratiquer l'art du massage assis.

rage. Je leur conseille donc de venir accompagnées car il est important aussi de penser à soi.»

«Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre» pourrait être un des credo de la thérapeute. Dans cette optique, elle anime des ateliers d'automassage qui permettent par quelques gestes simples de soulager une nuque douloureuse, un début de migraine ou encore des membres engourdis. ■

### Adresses utiles

**Mains et santé: massages, ateliers et cours donnés par Sylviane Rouiller, thérapeute dans l'art du toucher et réflexologue, rue du Tunnel 9, 1005 Lausanne; tél. 079 332 96 58. Internet: [www.mainetsante.com](http://www.mainetsante.com) Association du massage assis pour tous Chantani, [www.methodechantani.ch](http://www.methodechantani.ch)**